

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
1	金	麦入りごはん		さばのソース焼き 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば ひらてん みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん こまつな	こめ おおむぎ あぶら さとう	719	30.2	27.0
5	火	麦入りごはん		春巻 鶏肉ときゅうりの甘酢あえ 豆腐の中華スープ	ぎゅうにゅう ささみフレーク ぶたにく とろふ	きゅうり キャベツ チンゲンサイ にんじん	こめ おおむぎ あぶら さとう	710	24.0	28.9
6	水	ゆかりごはん		だしまきたまご ほうれんそうのしらす和え 豚汁	ぎゅうにゅう たまご焼き しらす干し ぶたにく とろふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん はねぎ あかしそ	こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも	662	27.4	24.5
7	木	麦入りごはん		さわらの柚子みそ焼き ツナと水菜のサラダ 道産子汁	ぎゅうにゅう さわら しろみそ ツナ ぶたにく わかめ みそ	ゆず だいこん みずな にんじん コーン	こめ おおむぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも バター	730	33.3	27.9
8	金	麦入りごはん		鶏肉のケチャップ煮 チーズサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ピッコロハム チーズ だいた ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	732	29.8	24.5
11	月	麦入りごはん		ハンバーグのきのこあんかけ たくあんあえ さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう ハンバーグ とろふ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが きゅうり もやし たくあん はねぎ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも	706	25.7	22.9
12	火	麦入りごはん		ハニーマスタードチキン ハムサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	こめ おおむぎ あぶら はちみつ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	711	32.2	22.9
13	水	ハヤシライス		グリーンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも オリーブゆ さとう	794	25.2	26.6
14	木	麦入りごはん		豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 ほうれん草のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいたず ちくわ みそ	しょうが にんにく りんご たまねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら さとう	717	29.5	28.5
15	金	ごはん		鮭のみみじ焼き 三色ごま和え きのこのけんちん汁 りんごゼリー	ぎゅうにゅう さけ とろふ	にんじん もやし ほうれんそう えのきたけ しめじ だいこん はねぎ りんご	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま ごまあぶら ゼリー	706	32.9	22.3
18	月	麦入りごはん		カレーコロッケ ブロッコリーのサラダ 野菜と豆のトマトスープ	ぎゅうにゅう ささみフレーク ベーコン だいたず	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ トマト パセリ	こめ おおむぎ あぶら オリーブゆ さとう カレーコロッケ	770	23.6	33.0
19	火	麦入りごはん		じゃぶ れんこんサラダ かまぼこのすまし汁	ぎゅうにゅう とりにく やきとろふ チキンハム かまぼこ	はくさい たまねぎ しろねぎ ごぼう れんこん キャベツ にんじん えのきたけ はねぎ	こめ おおむぎ あぶら しらす ふ さとう ノンエッグマヨネーズ	672	27.6	22.5
20	水	チキンライス		いろどりサラダ さつまいもシチュー	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ えだまめ れんこん あかバブリカ きバブリカ レモン パセリ	こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも	695	26.2	20.3
21	木	麦入りごはん		親子煮 わかめの酢の物 のっぺい汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ ひらてん	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース きゅうり キャベツ レモン だいこん ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	687	29.7	20.2
22	金	ごはん		さばの竜田揚げ きんぴら大豆 わかめとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく だいたず わかめ みそ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん しめじ はねぎ	こめ あぶら でんぶん こんにやく さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	772	31.6	28.0
25	月	麦入りごはん		ブルコギ 春雨サラダ もずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム もずく	たまねぎ キャベツ にんじん なら ほししいたけ にんにく きゅうり	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ノンエッグマヨネーズ	700	23.4	26.0
26	火	麦入りごはん		マカロニグラタン レモン風味あえ レタスのスープ	ジョア とりにく ぎゅうにゅう チーズ チキンハム ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー コーン レモン レタス	こめ おおむぎ あぶら マカロニ バター こむぎこ さとう じゃがいも	733	26.3	18.4
27	水	麦入りごはん		鶏肉の照り焼き ツナコーンサラダ かぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ	こめ おおむぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	724	33.1	26.5
28	木	パン		野菜たっぷり焼きそば 長ねぎのスープ 豆乳みかんムース	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお あおのり 糸かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ しろねぎ	パン ちゅうかそば あぶら	722	21.4	24.2
29	金	麦入りごはん		白菜と厚揚げの中華煮 蒸ししゅうまい 春雨のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ しゅうまい	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが はねぎ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ	780	27.6	32.0